

Консультация для родителей по здоровому образу жизни «Сон и его организация»

Сон - это одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все происходящее в нем, решить проблемы саморегуляции.

Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы "сон" и "бодрствование".

Генетически у каждого этот цикл имеет индивидуальное выражение: у одних смена фазы происходит в 20-21 час, и тогда человек ("жаворонок") должен ложиться спать, в другом случае ("сова") - в 2-3 часа ночи. Если же человек - "жаворонок" продлевает свой день, то продуктивность его деятельности минимальна, а в поведении очевидны замедленность реакций, рассеянность, снижение активности мышления, эмоциональных реакций.

Встав в 5-6 утра, до 13 часов "жаворонок" очень деятелен. У человека-"совы", наоборот, к вечеру наблюдается творческий подъем, появляются идеи, хорошие мысли, никто не мешает. Зато утром вялость, медлительность, нет ни духовного, ни эмоционального подъема. И только к 11-13 часам он просыпается окончательно. Большинство людей лучше отдыхают, если засыпают около 22-23 часов. Можно приспособиться к режиму. Но если не позволять организму отдыхать так, как ему положено от природы, то это ведет к отрицательным проявлениям и может послужить причиной расстройства сна или других нарушений здоровья.

Длительность сна с возрастом постепенно сокращается: с 15-20 часов в первые 6 месяцев, 14-16 во второе полугодие 1-го года, 12-14 часов к 2 годам до 10 часов в сутки (с индивидуальными колебаниями в дошкольном возрасте). Сон оценивается по трем параметрам: засыпание (медленное, быстрое, спокойное, беспокойное); характер сна (глубокий, неглубокий, спокойный, беспокойный с дополнительными воздействиями); длительность сна (укороченный, длительный, соответствует возрасту).

Нарушения сна у детей могут быть следствием переедания перед сном или недостаточного насыщения, кишечной колики, болей в животе, связанных с состоянием желчного пузыря (дискинезия, камни), заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), *Helicobacter pylori* -инфекция (у детей школьного возраста с рецидивирующими болями в животе выявляется у 40-70%), психогенных причин (страх расставания с матерью, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией, тяжелые впечатления от телевизионных передач, частые шумные скандалы в семье со взаимными оскорблениями взрослых членов семьи, недоброжелательное отношение к ребенку или коллективу детей со стороны персонала дошкольного учреждения. Сон тревожный, укороченный, если помещение душное, непроветренное.

Перед сном рекомендуется занимать детей спокойными играми, провести теплую гигиеническую процедуру, общую или местную (исходя из условий), сменить одежду, затенить окна. Правильнее укладывать спать вначале тех детей, которые делают это спокойно и, таким образом, являются примером для более капризных и возбудимых детей.

На 3 году жизни увеличивается работоспособность нервной системы, поэтому активное бодрствование удлиняется до шести с половиной часов, а суточное количество часов сна уменьшается до 12-13 часов. Дневной сон детей начала третьего года жизни и физически ослабленных детей более старшего возраста удлиняется до 3-3,5 часов.

Для обеспечения спокойного сна следует выполнять несколько правил:

- Укладывать спать ребенка в одно и то же время, что формирует рефлекс засыпания.
- За полтора часа до сна никакой волнующей информации, не повышать голос.
- Ужинать детям следует не позднее, чем за час до сна.
- Важной является прогулка перед сном, которая улучшит кислородный баланс организма, необходимый для качества сна. Пройти в спокойном темпе 30 минут - это полезная для организма привычка, или спокойно поиграть.
- Полезны перед сном оздоровительные процедуры - теплый душ, общая теплая ванна или теплая ножная ванна (37-38 °С, 8-10 минут).
- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей. Ось лежащей головы должна быть продолжением оси тела, чтобы голова не сгибалась в области шеи.

Выполнение этих правил обеспечивает быстрое засыпание и спокойный сон. Гиперсомния наблюдается редко (при травмах, эпилепсии, мигрени), иногда она служит признаком хронической гипоксии у детей с избыточным весом. Ночные страхи и кошмары могут наблюдаться при неврозах, но бывают и проявлениями эпилепсии. Сногворение и скрежет зубами во сне (бруксизм) часто наблюдаются у совершенно здоровых детей.

Глубина сна на его протяжении меняется. В нормативном состоянии человек просыпается один или несколько раз, тогда он может слышать шум, укрываться, поворачиваться, раскрываться. Есть период сна, когда человек не воспринимает сигналов ни извне, ни изнутри организма - ночной паралич (при переходе от сна к бодрствованию). В такой цикличности разных фаз сна заложено его целебное значение. Сон - это движение физиологических процессов, а не застывшее состояние.

Для нормализации сна необходимо устранить раздражители, организовать прогулки и закаливающие процедуры перед сном. Этого, как правило, бывает достаточно. В редких случаях приходится использовать успокаивающие настои, запахи седативных эфирных масел.

Правильно составленный режим может обеспечить здоровье, правильное развитие организма и высшей нервной деятельности детей, их хорошее самочувствие и активное поведение.